

УДК 374.1

**В.А. РОМАНОВ**, д-р пед. наук, профессор,  
профессор кафедры ПДиМНО<sup>1</sup>

**Л.В. РУДНЕВА**, канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры ТиМФКиСД<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Тульский государственный педагогический университет им.  
Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия

*Статья поступила 10 апреля 2019г.*

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРЫЖКАМ С ПАРАШЮТОМ**

*В статье представлены педагогические условия подготовки старшеклассников в системе дополнительного образования к прыжкам с парашютом.*

**Ключевые слова:** педагогические условия, подготовка старшеклассников, прыжки с парашютом, система дополнительного образования.

**ROMANOV V.A.**, Doctor of Pedag. Sc., Professor,  
Professor of the Department of PDIMNO<sup>1</sup>

**RUDNEVA L.V.**, Cand. of Pedag. Sc., Associate Professor,  
Associate Professor of the Department TiMFKiSD<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Tula State Pedagogical University L.N. Tolstoy, Russia

## **PEDAGOGICAL CONDITIONS OF TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION TO HUMAN TRAILS**

*The article presents the pedagogical conditions for the preparation of high school students in the system of additional education for skydiving.*

**Keywords:** pedagogical conditions, senior pupils training, parachute jumping, system of additional education.

**Введение.** В настоящее время растет число желающих, особенно среди старшеклассников, заниматься экстремальными видами спорта, к которым относятся и прыжки с парашютом.

По данным статистики Добровольного общества содействия армии, авиации и флоту России (ДОСААФ) регионального отделения по Тульской области, отмечается положительная динамика прихода юношей 16-18 летнего возраста для занятий парашютным спортом. Растет число юношей, совершивших ознакомительный прыжок с парашютом с 200 человек в 2016 г., до 325 человек в 2018г.

Большая часть допризывной молодежи посещают занятия в аэроклубах с целью в будущем служить в Воздушно-десантных войсках, другие хотят испытать свои волевые качества, третьи из-за интереса и испытания адреналина [4]. Также нами отмечено, что в настоящее время произошла модернизация парашютных систем для совершения ознакомительного прыжка, в частности, «изменилась каскадная схема работы – стабилизация на принудительное раскрытие» [3].

Однако изучение учебного процесса в ДОСААФ свидетельствует о противоречии между ростом популярности парашютного

спорта среди допризывной молодежи и отсутствием эффективных методик к выполнению первого прыжка с парашютом. Существующая научная и теоретико-методическая литература по парашютному спорту (А.А. Белоусов, П.М. Антонов, А.С. Гуськов и др.) и наземной подготовки парашютистов (Р.Н. Макаров, А.В. Барабанщиков [1], Т.М. Климова, С.К. Бородин) в основном посвящена рассмотрению общих теоретических вопросов, либо предназначена только военным и профессиональным спортсменам-парашютистам. Содержание существующих методик, по мнению Бурковой А.М., «... не учитывает в полной мере модернизацию парашютных систем, а предлагаемый материал перегружен невостребованным материалом» [2].

Также, по нашему мнению, не всегда удается обучить всех желающих, не учитываются психологические и индивидуальные особенности обучаемых старшеклассников, не используются в полной мере совокупность упражнений для профилактики стрессов на организм (высота, шум, перепады давления и др.) и не обеспечивается должный уровень готовности для безопасного совершения прыжка.

Следовательно, проблема обоснования и разработки педагогических условий, включающих совокупность необходимых мер, способствующих успешности и формированию готовности обучаемых к выполнению первого прыжка с парашютом и повышающих эффективность подготовки начинающих к прыжкам с парашютом, является достаточно актуальной.

**Цель исследования:** разработать педагогические условия, способствующие совершенствованию системы подготовки старшеклассников в системе дополнительного образования к прыжкам с парашютом.

Раскроем педагогические условия процесса подготовки старшеклассников к выполнению первого прыжка с парашютом:

1. Формирование у старшеклассников уверенности в положительном исходе прыжка, надежности парашютной техники;

2. Максимально приближенное к реальности моделирование условий выполнения первого прыжка;

3. Достижение необходимого уровня физической готовности;

4. Учет индивидуальных особенностей обучаемых;

5. Сокращение перерывов между окончанием подготовки к выполнению прыжка и моментом его совершения.

6. Обучение старшеклассников методике самонастроя к выполнению прыжка с парашютом.

7. Применение инновационных форм работы (демонстрация учебных фильмов с наглядным, детальным разбором типичных ошибок).

Исследования проводились на базе ДО-СААФ регионального отделения по Тульской области. В нем принимали участие старшеклассники 16-18 лет в количестве 35 человек. Занятия с юношами проводил инструктор по парашютной подготовке.

**Методы исследования.** Для проведения исследования старшеклассники были разделены на две группы. Первая контрольная группа 25 человек, традиционное количество совместно обучающихся (из них 10 участвовали в эксперименте) и 10 человек – экспериментальная группа. Учащиеся контрольной и экспериментальной групп не имели опыта совершения прыжков с парашютом и подготовки к ним.

Контрольная группа обучалась по «объемным» методикам 2 раза в неделю на протяжении 3-х месяцев. Каждое занятие длилось 1,5 часа. Занятия в экспериментальной группе проводились по модифицированной методике с той же кратностью и длительностью, но с разной целевой направленностью: одно теоретическое в понедельник и специальная тренажерная и общая физическая подготовка в выходные (суббота или воскресенье) дни.

Отличие экспериментальной программы по выполнению ознакомительного прыжка с парашютом от традиционной программы представлено в таблице.

Таблица – Отличительные особенности контрольной и экспериментальной программ

<b>Экспериментальная программа</b>	<b>Контрольная программа</b>
продолжительность программы 45 часов	продолжительность программы 50 часов
количество обучающихся в группе 10 человек	количество обучающихся в группе 25 (10 участвовало в исследовании)
четкий теоретический материал	перегруженность теоретическим материалом
больше используется тренажёрная подготовка (20 часов)	тренажёрная подготовка (27 часов)
статические наглядные средства подготовки усилены динамическими (видеофильмы, видео разбор, показательные прыжки)	применяются как статические наглядные средства так и динамические
практические занятия проводятся непосредственно на аэродроме	практические занятия проводятся в ДОСААФ и аэродроме
помимо стандартных комплексов ОФП разработан комплекс упражнений на улучшение значимых для парашютистов координационных способностей	стандартные комплексы ОФП для начинающих парашютистов
Меры по снижению влияния стресс-факторов на организм занимающихся – имитация этапов выполнения ознакомительного прыжка: отделение от макета самолета, парашютирование и действия парашютистов в воздухе на стапелях подвесных систем, приземление – прыжок с трехступенчатого трамплина – имитация этапов выполнения ознакомительного прыжка дополнена упражнениями: отделение от работающего на земле	Меры по снижению влияния стресс-факторов на организм занимающихся - имитация этапов выполнения ознакомительного прыжка: отделение от макета самолета, парашютирование и действия парашютистов в воздухе на стапелях подвесных систем, приземление-прыжок с трехступенчатого трамплина
самолета, прыжок с раскачивающихся качелей.	
усиления акцента на освоение основ техники ознакомительного прыжка и психологическую подготовку занимающихся	нет усиления
минимизация перерыва между окончанием процесса подготовки к выполнению ознакомительного прыжка и моментом его совершения	от 5 - 10 дней, 1 месяца
учет разработанных педагогических условий	-

Общеизвестно, что для совершения прыжков необходима хорошая физическая подготовка. В связи с чем нами были проведены тесты, оценивающие силовые, скоростно-силовые и координационные способности старшеклассников как в начале исследования, так и в конце.

**Результаты исследования.** Результаты обеих групп на начальном этапе исследования имели практически сходные результаты, что дает возможность их сравнения между собой. Статистически достоверных различий средних арифметических значений результатов двигательной подготовленности у юношей 16-18 лет контрольной и экспериментальной групп до начала педагогического эксперимента по всем исследуемым показателям не выявлено ( $p > 0,05$ ).

По окончании исследования нами отмечены улучшение исследуемых показателей по всем тестам в исследуемых группах. Достоверные различия отмечены по 3-м показателям из 6 исследуемых ( $p < 0,05$ ). К ним относятся: подъем ног к перекладине, прыжок вверх, вращение влево или вправо 20 оборотов в одну сторону. Включение в учебно-тренировочный процесс комплексов общей физической подготовки и специальных комплексов на развитие координационных способностей отображалось нами в результатах исследования.

В ходе исследования для оценки эффективности традиционной и модифицированной программы подготовки парашютистов мы исследовали количество ошибок допу-

щенных парашютистами в процессе ознакомительного прыжка.

Ошибок при выполнении ознакомительного прыжка в экспериментальной группе было значительно меньше (всего 14 ошибок), чем в контрольной группе (23 ошибки), что достигнуто благодаря увеличению количества часов на тренажерную подготовку, психологическому настрою, физической подготовке, видео разборам и соблюдению выделенных нами педагогических условий.

Наряду с регистрацией ошибок, совершенных начинающими парашютистами, экспертной комиссией (3 человека) была проведена техническая оценка выполнения прыжка.

Оценку «хорошо» за выполненный ознакомительный прыжок получили 90 % в экспериментальной группе и 60% в контрольной группе.

«Удовлетворительно» в экспериментальной группе получили 10% старшеклассников и 40% в контрольной группе.

В документах, регламентирующих уровень готовности к выполнению ознакомительного прыжка, порог данного параметра не должен опускаться ниже оценок «хорошо». Данный факт подтверждает рациональность введения нами в учебно-тренировочный процесс обучения специальных средств и оптимизации сроков обучения.

В ходе исследования нами выявлены три уровня готовности к выполнению ознакомительного прыжка.

**Выводы.** Как показывают данные проведенного нами исследования, у начинающих прыгунов с парашютом в исследуемых группах определены высокий и средний уровень готовности к выполнению прыжка. Однако с высоким уровнем готовности в экспериментальной группе было на 2 человека больше, чем в контрольной. Это, на наш взгляд, обусловлено количеством и качеством наглядного материала, техническим оснащением процесса обучения.

Устная беседа со старшеклассниками в экспериментальной группе, совершившими ознакомительный прыжок, показала, что количество желающих повторно выполнить прыжок с парашютом составило 67%, что, в свою очередь, указывает также на эффективность нашей программы.

## Список литературы

1. Барабанщиков, А. В. Готовность к прыжку с парашютом / А. В. Барабанщиков, Н. А. Белосусов, В. В. Сысоев. – М., 1982. – 200 с.
2. Буркова, А. М. Выявление и устранение недостатков традиционных методик подготовки начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка с целью роста популяризации парашютного спорта среди населения / А. М. Буркова. – Липецк : ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, 2009. – С. 168-173.
3. Курс парашютной подготовки в государственной авиации Российской Федерации. М : Центральная типография МО РФ, 2013. – 88 с.
4. Руднева, Л.В. Развитие прыгучести у начинающих спортсменов – батутистов / Л.В. Руднева [и др.] // SCIENTIFIC HORIZONS – 2018: materials of the XIII International scientific and practical Conference: Издательство: Science and education LTD. Volume 1. № 10. – С. 72-76

## References

1. Barabanshnikov A.V. *Gotovnost` k pry`zhku s parashyutom* [Ready to skydive]. M., 1982, 200 p.
2. Burkova A.M. *Vy`yavlenie i ustranenie nedostatkov tradicionny`x metodik podgotovki nachinayushhix parashyutistov k vy`polneniyu oznakomitel`nogo pry`zhka s cel`yu rosta populyarizacii parashyutnogo sporta sredi naseleniya* [Identification and elimination of shortcomings of traditional methods of training beginner parachutists to accomplish the familiarization jump in order to increase the popularization of parachuting among the population]. Lipeck: GU IACzR FKiS LO, 2009, pp. 168-173.
3. *Kurs parashyutnoj podgotovki v gosudarstvennoj aviacii Rossijskoj Federacii*. M: Central`naya tipografiya MO RF, 2013, 88 p.
4. Rudneva L.V., Romanov V.A., Kulikova M.V., Belousova A.D. *Razvitie pry`guchesti u nachinayushhix sportsmenov – batutistov* [The development of jumping in novice athletes - batutists]. SCIENTIFIC HORIZONS – 2018: materials of the XIII International scientific and practical Conference: Izdatel`stvo: Science and education LTD. Volume 1, no 10, pp. 72-76.

Received 10 April 2019